

台南市 東原國中 111 學年度午餐營養設計表

預估人數：

260

本週用餐日數

水果用餐日數

本校一律使用國產豬肉食材

日期	品名	單位	品名	單位	品名	單位	品名	單位	營養分析表					
									熱量	份數/EX	<small>營養基準建議</small>			
3月14日 星期一	白米飯	冬瓜滷肉		麻婆豆腐		炒高麗菜		鮮筍排骨湯		水果	熱量：740 卡	份數/EX	<small>營養基準建議</small>	
		肉丁	20 k	豆腐	4 大板	高麗菜片	19 k	鮮筍片	10 k		蛋白質 33.6 g	主食 5.3	5-5.5	
		冬瓜大丁	10 k	絞肉	3 k	紅蘿蔔片	1 k	中排骨	3 k		脂肪 27.5 g	肉魚豆蛋 3	2-2.5	
		五穀米	2 k	青蔥切珠	0.5 k	蒜末	1 包	青蔥切珠	0.5 k		糖類 89.5 g	油脂 2.5	2.5-3	
											蔬菜 2	2		
											水果 0	1		
3月15日 星期二	五穀飯	滷雞腿排		豆薯炒三絲		炒大陸妹		什錦蛋花湯		水果	熱量：790 卡	份數/EX	<small>營養基準建議</small>	
		雞腿排	270 隻	豆薯絲	12 k	大陸妹段	19 k	雞蛋	4 k		蛋白質 32.5 g	主食 5	5-5.5	
		滷包	3 小包	紅蘿蔔絲	3 k	蒜末	1 包	高麗菜粗絲	4 k		脂肪 30 g	肉魚豆蛋 3	2-2.5	
				洋蔥絲	3 k			番茄中丁	4 k		糖類 97.5 g	油脂 3	2.5-3	
				肉絲	3 k			大骨	3 k	蔬菜 1.5	2			
											水果 1	1		
3月16日 星期三	白米飯	飄香油飯		滷味				刺瓜排骨湯		水果	熱量：747 卡	份數/EX	<small>營養基準建議</small>	
		肉絲	17 k	豆干大丁	8 k			大黃瓜片	10 k		蛋白質 32.2 g	主食 5.9	5-5.5	
		乾魷魚泡水切絲	0.5 斤	海帶結	6 k			中排骨	3 k		脂肪 26 g	肉魚豆蛋 2.7	2-2.5	
		乾香菇泡水切絲	0.5 斤	白蘿蔔大丁	10 k			青蔥切珠	0.5 k		糖類 96 g	油脂 2.5	2.5-3	
		乾蝦米	0.5 斤	滷包	3 小包							蔬菜 1.5	2	
		紅蔥頭片	2 k	香菜	0.3 k							水果 0	1	
		鮮香菇絲	3 k											
3月17日 星期四 蔬食日	白米飯	黃金咖哩		紅蘿蔔炒蛋		炒油麥菜		冬瓜仙草		水果	熱量：704 卡	份數/EX	<small>營養基準建議</small>	
		馬鈴薯大丁	12 k	雞蛋	12 k	油麥菜段	19 k	仙草	25 k		蛋白質 27.1 g	主食 5	5-5.5	
		洋蔥大丁	3 k	紅蘿蔔絲	12 k	蒜末	1 包	冬瓜磚	5 塊		脂肪 24 g	肉魚豆蛋 2.3	2-2.5	
		紅蘿蔔大丁	3 k	青蔥切珠	0.5 k						糖類 95 g	油脂 2.5	2.5-3	
		南瓜大丁	8 k									蔬菜 1	2	
		咖哩粉	1 盒							水果 1	1			
3月18日 星期五	白米飯	油腐肉燥		五彩肉片		炒豆芽菜		冬瓜排骨湯		每人平均	熱量：703 卡	份數/EX	<small>營養基準建議</small>	
		絞肉	21 k	洋蔥片	10 k	豆芽菜	19 kg	冬瓜大丁	10 k		蛋白質 29.2 g	主食 5.2	5-5.5	
		油豆腐丁	7 k	小肉片	3 k	韭菜段	1 kg	中排骨	3 k		脂肪 26 g	肉魚豆蛋 2.4	2-2.5	
		油蔥酥	1 包	青椒片	4 k	紅蘿蔔絲	1 kg	青蔥切珠	1 k		糖類 88 g	油脂 2.8	2.5-3	
				彩椒片	4 k	蒜末	1 包					蔬菜 2	2	
				醬油.醋.鹽.糖						水果 0	1			

午餐執秘：

主任：

校長：

保證責任嘉義市嘉全果菜生產合作社

24.81

>22